

*Ist das ein Fasten, wie ich es liebe, ein Tag, an dem man sich der Buße unterzieht: wenn man den Kopf hängen lässt, so wie eine Binse sich neigt, wenn man sich mit Sack und Asche bedeckt? Nennst du das ein Fasten und einen Tag, der dem Herrn gefällt?*

*Nein, das ist ein Fasten, wie ich es liebe: die Fesseln des Unrechts zu lösen, die Stricke des Jochs zu entfernen, die Versklavten freizulassen, jedes Joch zu zerbrechen, an die Hungrigen dein Brot auszuteilen, die obdachlosen Armen ins Haus aufzunehmen, wenn du einen Nackten siehst, ihn zu bekleiden und dich deinen Verwandten nicht zu entziehen.*

*Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte, und deine Wunden werden schnell vernarben. Deine Gerechtigkeit geht dir voran, die Herrlichkeit des Herrn folgt dir nach.*

*Jes 58, 5-8 (Einheitsübersetzung)*

In unserer religiösen Erziehung wurde das Fasten im Allgemeinen mit Verzicht gleichgesetzt.

Heute dient das Fasten vielen eher als Hilfe, einem Gesundheits- oder Schönheitsideal zu entsprechen. Es soll der körperlichen und geistigen Fitness dienen.

Jesaja dagegen beschrieb bereits vor ca. 2700 Jahren, wie ein gottgefälliges Fasten aussehen soll. Dabei ist der Blick nicht auf mich gerichtet, sondern der Mitmensch, der meine Hilfe benötigt steht im Fokus meines Fastens.

Diese Sichtweise hat seit einigen Tagen eine ganz besondere Aktualität bekommen.

Jeder von uns kann sich entscheiden, mit Mut und Kraft einem Nächsten zur Seite zu stehen.

Meine engen Grenzen, meine kurze Sicht, bringe ich vor dich.  
Wandle sie in Weite; Herr, erbarme dich.

Meine ganze Ohnmacht, was mich beugt und lähmt, bringe ich vor dich.  
Wandle sie in Stärke; Herr, erbarme dich.

(Gotteslob Nr. 437)